

UTICAJ I ZNAČAJ GIMNASTIKE

LEKCIJA 3.

Profesor: Saša Veličković

NIŠ, 25. oktobar 2020.

UVOD

- Posledice negativnog uticaja savremene civilizacije nisu male, naprotiv, najčešće nedovoljna fizička aktivnost, neprimerena ishrana, stres i drugi negativni uticaji okoline sve više ugrožavaju zdravlje kako odraslih, tako i dece.
- U situaciji sve veće hipokinezije, fizičko vežbanje predstavlja za decu današnjice nasušnu potrebu i sastavni deo njihove svakodnevnice, kao i nezaobilazan deo integralnog sistema njihovog vaspitanja i obrazovanja.
- Gimnastika, kao motorička aktivnost bogata raznovrsnošću kretanja i položaja omogućava svestran uticaj na rast i razvoj dece i omogućava deci da stvore ogroman fond motoričkog znanja.

UVOD

- Veliki fond motoričkog znanja uz dobru fizičku pripremljenost i zdravlje čini da se dete kvalitetnije razvija, ali i da bude spremno da adekvatno reaguje u bilo kojoj iznenadnoj situaciji u svakodnevnom životu.
- Pored navedenog značaja, veliki fond motoričkog znanja je veoma dobra baza i predispozicija za bavljenjem bilo kojim sportom.
- Takođe bavljenje ovom motoričkom aktivnošću deluje se preventivno i smanjuje broj različitih posturalnih nepravilnosti, a povećava se broj sposobnih koji će u budućnosti biti spremniji za životne, radne, odbrambene i druge obaveze.
- Razlog bavljenja razvojnom gimnastikom je što to većina dece voli i što ih čini srećnim, i to ovoj aktivnosti daje dodatnu vrednost. Vrhunski sport je rezervisan za mali broj talentovanih, a razvojna gimnastika je dostupna svima i podstiče decu na dugoročno bavljenje fizičkom aktivnošću. To znači da se razvojnom gimnastikom deca vaspitavaju da fizička aktivnost postane deo svakodnevnog života dece i nije podređena u odnosu na ostale obaveze koje dete obavlja.

UVOD

- Razlog bavljenja razvojnom gimnastikom je što to većina dece voli i što ih čini srećnim, i to ovoj aktivnosti daje dodatnu vrednost.
- Vrhunski sport je rezervisan za mali broj talentovanih, a razvojna gimnastika je dostupna svima i podstiče decu na dugoročno bavljenje fizičkom aktivnošću.
- To znači da se razvojnom gimnastikom deca vaspitavaju da fizička aktivnost postane deo svakodnevnog života dece i nije podređena u odnosu na ostale obaveze koje dete obavlja.

UTICAJ GIMNASTIKE

- Gimnastika kao koncept fizičkog vežbanja ima veoma širok i svestran uticaj na kompletan antropološki status deteta i odraslih, a pre svega pozitivno utiče na:
 - biološki razvoj,
 - razvoj motoričkih sposobnosti,
 - konativne karakteristike,
 - kognitivne sposobnosti,
 - vaspitanje deteta i socijalne karakteristike.

Utica na biološki razvoj deteta

- U okviru biološkog razvoja deteta, gimnastika pozitivno utiče na:
 - aparat za kretanje,
 - Mišići – mišićna masa muskulature celog tela, njihova kapilarizacija, kvalitetnija kontrakcija i dekontrakcija;
 - Kostí – povećava se gustina kostiju zbog bolje cirkulacije i dopremanja hran. materija;
 - Zglobovi – vežbanjem postaju jači i pokretljiviji.
 - Smanjuje se mogućnost pojave deformiteta.
 - kardio-vaskularni sistem – više se angažuje zbog povećanog se zahtev za dopremanje hran. mat. i otklanjanje štetnih produkata metabolizma.

- respiratorni sistem – više se angažuje zbog povećane potrebe za kiseonikom;
- organi za varenje i izlučivanje – povećava se potreba za hranljivim materijama, a takođe je i iskoristljivost istih znatno veća i ekonomičnija
- termoregulacija – povećava se efikasnost odgovora na povišenu temperaturu, odavanjem viška toplote i odgovora na nisku temperaturu, smanjivanjem odavanja toplote i
- nervni sistem – veći dotok krvi, a time i kiseonika do mozga pa ovaj organ kvalitetnije radi. Takođe se usavršavaju u proprioceptori kao i eksteroceptori.

UTICAJ NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

- Na razvoj motoričkih sposobnosti može se izuzetno povoljno uticati u periodu od 4. do 10. godine života dece.
- Međutim, u tom periodu deca se retko uključuju u sport, a frekvencija i intenzitet, pa često i sadržaji vežbanja u predškolskim ustanovama i osnovnoj školi su nedovoljan nadražaj da se motoričke sposobnosti razvijaju više nego što se to dešava svakodnevnim biološkim i fiziološkim procesima.
- Kao jedino rešenje nudi se sistematsko vežbanje koje ima širok spektar uticaja na motoričke sposobnosti, među kojima je i gimnastika.

UTICAJ NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

- Snaga –
 - Topološki utiče se na snagu muskulature celog tela, naročito muskulature trupa i gornjeg dela tela koja je zapostavljena u mnogim sportovima;
 - Po načinu ispoljavanja dominira relativna snaga, odnosno snaga potrebna za savladavanje težine sopstvenog tela, što ima veliki utilitarni značaj;
 - Zastupljeni su svi tipovi kontrakcija u zavisnosti od sprave i vežbi na tim spravama (izometrijska, ekscentrična i koncentrična)

- Koordinacija –
 - U trenažnom procesu postepeno se usvaja veliki broj raznovrsnih koordinacija na tlu i gimnastičkim spravama, čime se obogaćuje fond motoričkog znanja, a time i motorička inteligencija, odnosno usavršava koordinacija;
- Brzina, gipkost, ravnoteža, preciznost, izdržljivosti
 - Uspešnost izvođenja velikog broja vežbi, naročito podižu ali i zahtevaju dodatni rad na podizanju nivoa
 - svih aspekata brzine (brzinu reakcije, brzinu pojedinačnih pokreta i brzinu frekvencije pokreta), naročito vežbe na parteru i preskoku
 - svih aspekata gipkosti (dinamičku, statičku-aktivnu i statičku-pasivnu), na svim spravama;
 - Svih aspekata ravnoteže (statička i dinamička) na svim spravama, a naročito na gredi i konju sa hvataljkama;
 - Izvođenjem koordinaciono složenih zadataka poboljšava se i preciznost pokreta (u odnosu na prostorne i vremenske parametre kretanja – očit primer su doskoci mestu nakon složene koordinacije).

UTICAJ NA KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

- Rešavanje složenih motoričkih zadataka, kojih ima u izobilju u gimnastičkim programima, i iznalaženjem optimalnih motoričkih rešenja, podiže se nivo inteligencije;
- Gimnastikom i obrazovanjem pokretima u ranom detinjstvu pospešuju se neurološki putevi koji podstiču i olakšavaju proces učenja čitanja;
- Stalan proces obučavanja pospešuje nivo pažnje i koncentracije;
- Zahtev je i u pamćenju elemenata, celih sastava kao i terminologije.

UTICAJ NA KONATIVNE KARAKTERISTIKE

- Formiraju se pozitivne moralne karakterne osobine: pravednost, poštenje, iskrenost, međusobna kooperacija, tolerancija;
- Volja i upornost – obuka u gimnastici je dugotrajan i zahtevan proces;
- Sistematičnost – uspešna obuka zahteva poštovanje metodskog postupka koji se koncipira po principu od lakšeg ka težem, od poznatog ka nepoznatijem, sa veoma malo improvizacije;
- Odvažnost i odlučnosti – svaka nova vežba stvara oseća rizika kod dece. U trenutku kada se sukobe želja i obaveza za izvođenjem vežbe i odbrambeni mehanizmi, nastaje značajan proces u razvoju ličnosti. Svaki uspeh u ovoj borbi, uz pomoć pedagoga je značajan korak u vaspitanju odvažne i odlučne ličnosti. Savladava se i strah od javnog nastupa čestim izvođenjem sastava pred sudijama i publikom.

UTICAJ NA SOCIJALIZACIJU

- Nemoguće je zamisliti vežbanje na spravama bez grupe:
 - Neophodno je postaviti sprave i pripremiti salu za vežbanje;
 - U toku vežbanje neophodno je čuvati i pomagati suvežbača, pratiti rad suvežbača, uočavati greške i pomagati u njihovoj korekciji;
 - Disciplinovanosti mora biti na visokom nivo zbog mogućih negativnih efekata tipa padovi i povrede. Atmosfera mora da bude radna i bez prevelike buke;